

**INCMNSZ**

DRA. MATILDE VALENCIA FLORES
CLÍNICA DE TRASTORNOS DEL DORMIR

TRASTORNOS DEL RITMO CIRCADIANO

CLÍNICA DE TRASTORNOS DEL DORMIR
DEPARTAMENTO DE NEUROLOGÍA Y PSIQUIATRÍA





BIOGRAFÍA

Oscar Claude Monet

Nació en París en 1840 y murió en Giverny Francia en 1926.

Pintor francés, considerado el máximo representante y creador del impresionismo (1874). Sus inclinaciones artísticas nacieron con la caricatura y posteriormente por la pintura, al estudiar en la Academia Suiza de París.

Su pintura experimenta diferentes efectos artísticos, en los que destacan las variaciones del color, mismas que fue acentuando con efectos luminosos hasta llegar en ocasiones a difuminar las formas o incluso a fundirlas entre sí. La luz, su comportamiento, y sus efectos son componentes imprescindibles de sus obras.

Entre sus pinturas destacan playas, acantilados, puestas de sol, edificios, interesantes series sobre el Parlamento o los puentes de Charing Cross y Waterloo, y uno de los espacios más extraordinarios del mundo pictórico: la Capilla Sixtina del Impresionismo que provoca en el espectador la sensación de estar en medio del jardín acuático de los jardines de Giverny, de 1883.

ACERCA DE LA OBRA

Obra: Impresión. Sol naciente

Autor: Oscar Claude Monet

Fecha: 1872

Museo: Marmottan-Monet, Paris

Dimensiones: 48 cm x 63 cm

Estilo: Impresionismo

Material: Óleo sobre lienzo

Es un cuadro pintado al aire libre que representa el puerto de Havre, ciudad en la que el artista pasó gran parte de su infancia, en él, plasma el efecto de la luz natural sobre la superficie del mar. El agua, el cielo y barcas están pintados de manera esquemática. El sol rojo del amanecer se refleja a través de una húmeda bruma, siendo la única nota de color en el cuadro. La pintura, de manchas ligeramente aplicadas, le da un toque de algo inacabado, como si el pintor no lo hubiera dicho todo e invitara al observador a completar el cuadro en su imaginación; recuerda al ciclo circadiano, pues refleja el día y la noche, en el mundo del arte.

En ella predominan los colores fríos, pero se ven interrumpidos por la gama de cálidos de la irrupción del sol, que se eleva inexorablemente entre la espesa bruma matinal, incidiendo decisivamente en el conjunto. Es una pintura que no apela a la razón, sino que está dirigida a los sentidos del espectador.

TRASTORNOS DEL RITMO CIRCADIANO

Contenido



1

TRASTORNOS DEL RITMO CIRCADIANO

"Impresión. Sol naciente"
Oscar Claude Monet

2

Biografía Oscar Claude Monet

3

Acerca de la Obra

"Impresión. Sol naciente "

5

Trastornos del ritmo
circadiano

6

Jet lag o Síndrome
de cambio de zona horaria

7

Turno rotatorio

8

¿A dónde acudir?

9

Directorio editorial

TRASTORNOS DEL RITMO CIRCADIANO

De manera natural dormimos durante la noche y permanecemos despiertos durante el día. Esto se debe a que nuestro ciclo de sueño/vigilia se encuentra sincronizado con los cambios de luz-oscuridad y nuestro reloj biológico se encuentra en fase. Cuando alteramos nuestro reloj biológico deseamos dormir en horas que no son apropiadas e igualmente nos mantenemos despiertos a horas que deberíamos dormir. Cuando nuestro organismo está en desincronía, se presentarán diversos síntomas que nos provocarán malestar y enfermedad. Dos ejemplos de lo anterior son los viajes transmeridianos y trabajar en un turno nocturno.

JET LAG O SÍNDROME DE CAMBIO DE ZONA HORARIA

Al viajar varias zonas horarias el reloj interno “se desajusta” y pueden presentarse diversos síntomas, como dolor de cabeza, malestar estomacal, dificultad para concentrarse y problemas de sueño, ya sea insomnio, somnolencia diurna y reducción del sueño asociado al viaje transmeridiano; la duración y gravedad de los síntomas estarán en función del número de zonas horarias cruzadas debido a que existe una pérdida transitoria de la sincronización circadiana, por la exposición rápida al ciclo de luz-obscuridad del lugar al que se viaja y a la regulación fisiológica interna del lugar de origen. Después de unos días, el reloj biológico se sincronizará al ciclo luz-obscuridad actual y se reducirán y/o eliminarán los síntomas. Se puede obtener una mejor adaptación si:

- Se programan previamente (antes del viaje) las modificaciones requeridas en el horario de sueño/vigilia al horario que se va a llegar.
- Hay una exposición apropiada a los sincronizadores en el nuevo ambiente, la exposición inapropiada a la luz puede prolongar el tiempo de ajuste.
- Adaptar y ajustar su ingesta de alimentos considerando los horarios del lugar al que viajará.
- Mantener una adecuada higiene de sueño, evitará perpetuar quejas del ciclo sueño-vigilia.

TURNO ROTATORIO

En éste se presenta un desfase del horario y una desincronización crónica entre la organización fisiológica interna y el ambiente en el que se labora. A continuación, se describen algunas recomendaciones para ayudar a una organización fisiológica adecuada al ambiente del turno rotatorio.

Recomendaciones para disminuir los posibles efectos del cambio de turno rotatorio

Previo a iniciar el turno:

- Tener al menos 7 horas de sueño por cada 24 horas.
- Aumentar el tiempo de exposición a la luz durante la tarde/primera mitad de la noche de turno.
- Siestas de 30 minutos a 2 horas de duración sin exceder las 2 horas, antes de la noche de turno rotatorio para suplir el periodo principal de sueño.

Al término del turno, de camino a casa:

- Después de la noche de turno, evite exponerse a la luz brillante.
- Al regresar a su casa utilice lentes de sol o lentes bloqueadores de luz azul.

En su casa:

- Iniciar el episodio de sueño principal tan rápido como sea posible después de terminar el turno rotatorio.
- Mantener la habitación silenciosa y a oscuras, usar tapones de oídos.

INFORMES

CLÍNICA DE TRASTORNOS DEL
DORMIR
INCMNSZ-UNAM
54870900
Ext. 3052 y 7826
Lunes a viernes 8:30-14:00 hrs

ESTE FOLLETO NO RESPONDE TODAS LAS PREGUNTAS SOBRE LA ENFERMEDAD, NI SUSTITUYE LA IMPORTANCIA DE CONSULTAR CON EL ESPECIALISTA, PERO ESPERAMOS QUE LE PROPORCIONE LA INFORMACIÓN SUFICIENTE PARA COMPRENDER MEJOR SU PADECIMIENTO COMO PARTE DEL CONOCIMIENTO QUE NECESITA PARA PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN SU AUTOCUIDADO.

Directorio editorial

Unidad de Educación para la Salud
"Dr. Mariano García Viveros"
Dr. Luis Dávila Maldonado

Autores

Clínica de Trastornos del Dormir INCMNSZ-UNAM

Dra. Matilde Valencia Flores
Mtra. Montserrat Reséndiz García
Mtra. Victoria Santiago Ayala
Lic. Psic. Gabriela Gaytán Cervantes

Editores de redacción

Lic. Claudia Ramírez Rodríguez
Ana Cristina Flores Grimaldo
Jessica Alejandra Ponce Flores

Diseño

Araceli Viridiana Morales Jaramillo



Avenida Vasco de Quiroga No.15,
Colonia Belisario Domínguez Sección XVI,
Delegación Tlalpan, C.P.14080
Ciudad de México



Educación Para la Salud

Derechos Reservados © 2019
Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán